



## んど通信

HOT  
TSUSHINほっと  
あんしん便

## ほっとするひとときを

この『ほっと通信』は、『ほっとあんしん便』を受け取られているみなさまに、食とともに“ほっとあんしん”できる心をお届けしたいという想いで発行しています。早いものでもう年末。ここまで日々、本当に疲れました。1年の振り返りに、もし良かったら、できることを思い返してみてくださいね。厳しい日々の中で、子どもを育てていること、毎朝起きあがったこと、ほっとあんしん便を申し込んだことも、そのひとつだと思います。1年間よくやってこられたとご自分をねぎらってくださいね。全国にあなたと同じように大変な日々をふんばってきた仲間がいます。ほっと通信でひとりじゃない、と少しでも感じてもらえたうれしいです。一緒にこの冬を乗り越えていきましょう。



## ほっと情報



最低賃金が10月より※引き上げ

令和7年度の地域別最低賃金が下記の表通りに決まりました。時給で働かれている方はお住まいの賃金をご確認くださいね。

北海道	1075	(1010)	滋賀	1080	(1017)
青森	1029	(953)	京都	1122	(1058)
岩手	1031	(952)	大阪	1177	(1114)
宮城	1038	(973)	兵庫	1116	(1052)
秋田※	1031	(951)	奈良	1051	(986)
山形※	1032	(955)	和歌山	1045	(980)
福島※	1033	(955)	鳥取	1030	(957)
茨城	1074	(1005)	島根	1033	(962)
栃木	1068	(1004)	岡山	1047	(982)
群馬※	1063	(985)	広島	1085	(1020)
埼玉	1141	(1078)	山口	1043	(979)
千葉	1140	(1076)	徳島※	1046	(980)
東京	1226	(1163)	香川	1036	(970)
神奈川	1225	(1162)	愛媛	1033	(956)
新潟	1050	(985)	高知	1023	(952)
富山	1062	(998)	福岡	1057	(992)
石川	1054	(984)	佐賀	1030	(956)
福井	1053	(984)	長崎	1031	(953)
山梨	1052	(988)	熊本※	1034	(952)
長野	1061	(998)	大分※	1035	(954)
岐阜	1065	(1001)	宮崎	1023	(952)
静岡	1097	(1034)	鹿児島	1026	(953)
愛知	1140	(1077)	沖縄	1023	(952)
三重	1087	(1023)			

( )は改訂前の地域別最低賃金額

※令和7年12月16日時点で運用を開始していない都道府県の開始日は次のとおり。  
秋田県(令和8年3月31日)・山形県(令和7年12月23日)・福島県(令和8年1月1日)・群馬県(令和8年3月1日)・徳島県(令和8年1月1日)・熊本県(令和8年1月1日)・大分県(令和8年1月1日)



## 月給や日給のお仕事も最低賃金が適用されます



月給や日給のお給料も、いったん「1時間あたりの金額」に直して、地域の最低賃金より低くなっていないか確認してみてくださいね。  
また、最低賃金の確認には**通勤手当・夜勤手当・残業代・賞与などは含めません**。もし計算してみて最低賃金を下回っている場合は、法律で「会社が差額を支払うこと」が決まっています。

## ほっとあんしん広場

## ひとりじゃないよ



● 何もかもが高騰して正直生きづらいです。米の高騰、しかし息子は食べ盛り、母が我慢するしかありません。電気代の高騰、エアコンはなるべく我慢。ガソリンの高騰…数えたらきりがない。それでも前向きにと息子と頑張る毎日です。(匿名希望)  
**何もかも高い中、奮闘される声が多數ありました。(編集部)**

● 急に寒くなり、周囲ではインフルエンザやコロナが流行中。予防接種は自費になるので、受けたいけど受けられない……と、悩んでいます。それで、テレビで病気予防に睡眠が大切とみたので、私たちにもできると家族3名で早めに寝ています(匿名)  
**「早寝」は身体にもお財布にも優しい知恵ですね。**

● 冬を乗り越える工夫は就寝時はエアコンを使わず電気毛布がオススメ。電気代も節約出来てエアコンほど乾燥もマシになります。窓にフィルターシールを貼り冷気を防ぐと電気代節約に。今の生活を当たり前と思うのではなく、今日も一日無事に終えられたと思うと日々感謝できるように。過去や未来にとらわれず、今を有意義に生きることが一番大切だと感じます。(ゆき)  
**工夫も心持ちも参考になります。「今を生きる」大切ですね。**

● 子供が3人いて、仕事に家事に加え子供をちゃんと育てないとの思いから、子供の勉強や生活面などガミガミ言ってしまうこともあったのですが、ある時からさすがに親子だからってガミガミ言われるのはしんどいよな…と自分の行動を振り返って見守りに徹するようになりました。そうしたら子供も自分から動いてくれるように。見守りの大切さを実感しました。(ays)  
**素敵な気づきの共有に感謝。お子さんの変化がうれしいですね。**

● 夫のDVから逃れた何年かはクリスマスのイルミネーションや、楽しそうな家族を見ると、涙が出ていました。けれど、今は周りの人に支えられ、少しずつクリスマスを子供と楽しめるようになりました。私ひとりでは、ここまで元気になれなかったと周囲に感謝です。シングルならではの悩みはあるのですが、子供達の為にも元気な母でありたいと思います。(いとさん)  
**つらい渦中の方にも、同じような心の変化がありますように。**

● ひとり親の皆さんへ。私はひとり親になって12年です。貯金も頼る所もなく困り果てていた所に、ひとり親家庭への支援や、気にかけてくださる団体の方々がいることを知り、ひとりだけ独りじゃないんだなと感じることができました。今、この記事を読んでくださってるパパさん、ママさん、人生つらいことばかりじゃないですよ！一緒に乗りきりましょう！(さおりん)  
**仲間のメッセージ、あなたに届きますように。**



## 最低賃金より下回っているかも…と思ったら

会社に直接言いづらい場合でも、相談できる公的機関があります。どれも無料で利用できます。

## 1 総合労働相談コーナー

(厚生労働省)

匿名で相談OK。



全国窓口一覧

2 労働条件相談ほっと  
ライン夜間・休日も  
相談できます。  
匿名OK。

# ほっとあんしん 子どもの様子

●最近、寝る時に6歳の娘がわたしの上に乗ってきて、「スーパーラブあげまーす」とぎゅーっとしてくれました。あー。幸せだなあとかみしめてました。登校時のお友達との待ち合わせ時間に遅刻しそうで急かしていたら、「わたしだってがんばっているの！」泣いてしまい、精一杯やっていたんだなあと反省しました。(もちあんこ)

●貧乏という事を隠してきたつもりでしたが、夏休みに打ち明けてみました。すると子供から「長生きしてね、そのうち僕が働けるから！」と、涙が止まりませんでした。私が思っているより、大人になっているんだなと思い、これからは何でも話していく親子でありたいと思いました。(匿名希望)

●小学1年生になってもう2学期も終盤。息子は1日も休まずに、学校や療育園に行けていてほこらしいです。軽度の発達障害があり、3回目の参観日には、平仮名がまだうろ覚えで、出てこなかったのでしょう。1人泣き出して、母は焦りました。まだこれから、周りの大人や友達に、困ったことを、困っていると相談できるようにしていきましょう。ということが、息子の課題になっています。がんばれ、息子。がんばろう！母親のわたし！(しようと母)

●シングルになってからも子供の夢は絶対に叶えたいと思って生活していました。私がガンに罹患したり、子供が不登校になたり、そんな子供たちも無事に大学生になります。上の子は中学の時からの夢に向かっています。下の子は不登校期間が長かったのですが大学には毎日通っています。みなさんより少し先輩の私ですが、無理なことは無理、出来ることは出来るとはっきり子供たちに伝えてきたことじゃないかなと思っています。(ひろりん。)

●中学生の娘が、最近、塾に行きたがります。高いですし、毎月となると生活を維持していくのに、ダメだと言い聞かせていますが、友達などが行っているのを聞いて、とても行きたがります。勉強に興味があるわけではないのですが、友達と同じことをしたいようです。「もっとお金があったらなあ～」と娘に言われて、申し訳ない気持ちになりました。(しゃる)

●思春期の中2の息子、塩対応や素っ気ない態度に淋しい気持ちにもなりますが、母の急病や介護で留守にした2日間、その後も一緒にご飯を食べる時間が気が付かないうちに少なくなっていました。すると、ある日息子のご飯だけ用意して家事をしようと思い「先食べて」と声をかけたところ「一緒に食べたいから、後で一緒に家事をやろうよ」と。思春期ツンデレの息子がとてもいとおしく感じました。(匿名)



ほっと通信のバックナンバーはこちら

過去のほっと通信をPDFで公開中！  
ほっと通信でほっとひと息ついてね。



ほっと通信サイト



## メッセージ募集

みんなの声を待ってるよ！

感想フォームでは、支援パッケージについてのご感想やお子さまが受けとったときの写真や手紙、などをお送りください。支援してくださった方々にお気持ちが伝わります。  
また、ほっと通信に掲載する声も募集します。掲載された方全員と投稿された方の中から抽選で5名の方に、謝礼を送付します。



感想フォーム

## 相談はこちる



相談するとほっとあんしん

お困りごとがあれば、電話相談、メール相談をご活用くださいね。

電話相談：050-3196-1114  
火曜・木曜 16時～21時（祝日は休み）※  
※12/30と1/1はお休みになります。  
メール相談：ホームページの相談フォーム  
より受け付けております。



相談フォーム

## 支援してくれた方々



ご厚意で成りたっています

今回の支援パッケージは

- ◆個人の方のご寄付
- ◆東京麹町ロータリークラブ
- ◆生活協同組合コープみらい
- ◆エスビー食品株式会社
- ◆株式会社タウン管理サービス
- ◆株式会社チュチュアンナ
- ◆一般社団法人バンクフォースマイルズコスメ  
バンクプロジェクト事務局



のご支援により実施いたしました。

## おねがい



ご協力をお願いします

- ▶支援品にトラブルがありましたら、トラブルの状況がわかる画像を添付して food@single-mama.com までメールでお知らせください。
- ▶お引越しが決まりましたら、すぐにご連絡をお願いします。発送手配後には、変更がお受けできません。発送後、再配送になる場合は、費用を負担いただくこととなりますので、ご承知おきください。
- ▶お送りした支援品は、ご自身のご家庭でご使用ください。転売など他の目的でのご使用は、決してされないようにしてください。転売などが発覚した場合は、支援品の送付は中止いたします。

## メールアドレス変更時



2カ所にご連絡くださいね

1 しんぐるまさあず・ふおーらむのメルマガ  
のアドレス変更フォームまで連絡



2 食料支援担当(food@single-mama.com)  
にアドレス変更の連絡



発行：NPO法人 しんぐるまさあず・ふおーらむ  
〒102-0072  
東京都千代田区飯田橋1-8-9 ニューシティハイツ飯田橋402  
☎03-3263-1519 food@single-mama.com